

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Торба Т.Ф.<sup>1</sup>,Сергейчик Н.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет;

УО Гомельский государственный университет имени П.О.Сухого, tanay15@yandex.ru

<sup>2</sup>Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
[sergeichik.nataliya@mail.ru](mailto:sergeichik.nataliya@mail.ru)

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому задачей государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов.

В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи в соответствии с личными

интересами и возможностями. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы, социальной реализации. Однако в настоящее время большой процент молодежи имеет отклонения в состоянии здоровья.

Для оценки здоровья используются три критерия [1, 2, 6, 12]:

- соответствие структуры и функции (отсутствие морфологических и функциональных нарушений);
- способность организма поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз);
- высокая работоспособность и хорошее самочувствие (последний критерий достаточно условный)

Физическое состояние определяется как изменяющаяся во времени совокупность ощущений, признаков и свойств, присущих человеку, которая выражается его самочувствием, отношением к какой-либо физической деятельности и возможностями ее осуществления.

Критериями эффективности физического воспитания являются: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей систем жизнеобеспечения, мотивированная потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом как одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. [3, 5, 7, 9, 10]

**Цель исследования** - экспериментально проверить эффективность средств и методов физического воспитания, в зависимости от имеющихся отклонений в состоянии здоровья и индивидуальных показателей физического развития и функционального состояния организма студентов специального учебного отделения.

Исследование проводилось среди студентов первого курса специального учебного отделения УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О.Сухого (УО «ГГТУ им. П.О.Сухого»)), в период с сентября 2011 г. по май 2012 г.

На этом этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием студентов контрольной и экспериментальной групп.

Контрольная группа занималась по типовой учебной программе для высших учебных учреждений. Экспериментальной группе было предложено заниматься по экспериментальной программе (ЭП), разработанной на кафедре.

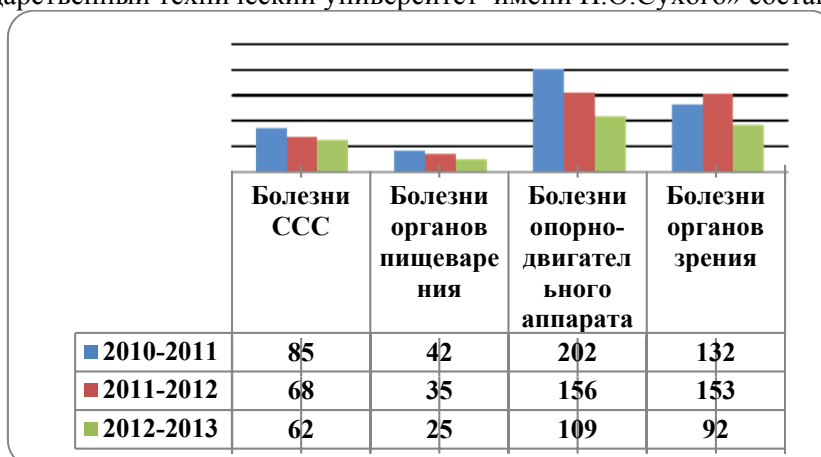
Занятия в экспериментальной группе строились по следующему принципу:

**Подготовительная часть:** строилась по общепринятой структуре.

В начале **основной части** решались задачи по изучению техники базового вида в соответствии с рабочей программой, а также формирование знаний и двигательных умений и навыков. Преимущественно использовался групповой и фронтальный методы организации занимающихся. Далее решались задачи по развитию двигательных способностей (за счет вариативного компонента) и коррекции отклонений в состоянии здоровья (специальные упражнения).

**Заключительная часть** занятия также как и подготовительная проводилась по общепринятой структуре. В ней использовались упражнения, предназначенные для приведения функционального состояния организма студентов в исходное состояние. Для снижения возбуждения кардиореспираторной и нервной систем, уменьшения напряжения мышечных групп использовались ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, подводились итоги занятия.

В Республике Беларусь по данным разных источников от 12% до 40% студентов относятся к специальному учебному отделению, и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. В настоящее время количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого» составляет 15%.



### **Рисунок 1 - Структура заболеваемости студентов первых курсов**

Необходимо отметить, что среди студентов СУО УО «ГГТУ им. П.О.Сухого» структура заболеваний меняется практически ежегодно, тем не менее, лидирующее место принадлежит заболеваниям ОДА, ССС и органов зрения. С каждым годом растет и становится разнообразнее картина встречающихся заболеваний. Нередким становится наличие сразу нескольких заболеваний. Помимо имеющихся отклонений в состоянии здоровья студенты имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма (рисунок 1).

**Результаты исследования** в течение экспериментального периода было проведено 2 этапа исследования, исходное (сентябрь) и итоговое (май). Нами были получены следующие результаты оценки физического состояния студентов СУО принявших участие в педагогическом эксперименте: так у 45,55% студенток и 7,7% студентов ЭГ масса тела превышает должные величины. У студентов с избыточной массой тела отмечается повышенное систолическое артериальное давление.

Для оценки функционального состояния ССС нами определялись следующие показатели: ЧСС в покое, артериальное давление (систолическое и диастолическое); рассчитывались индексы: Робинсона (двойное произведение) и адаптационный потенциал системы кровообращения (АПСК).

При оценке показателей артериального давления в среднем было отмечено незначительное его снижение по отношению к норме в двух группах. В среднем эта цифра составила в КГ 116/70 мм.рт.ст, а в ЭГ 121/73 мм.рт.ст.. В целом показатели улучшились у двух групп.

Из многочисленного количества показателей и тестов, описанных в литературе и предлагаемых для оценки уровня здоровья, наиболее приемлемым для практического использования представляется адаптационный потенциал системы кровообращения (АПСК). Он рассчитывается без проведения нагрузочных тестов. АПСК позволяет дать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых и, дополнив ею результаты опроса и осмотра, выявить наиболее ослабленных студентов, что позволит избежать риска ухудшить их состояние неадекватной нагрузкой при исследовании физической работоспособности.

При анализе адаптационного потенциала, рассчитанного по методике Р.М. Баевского с соавторами [2], удовлетворительная адаптация зарегистрирована в сентябре у 90% студентов КГ и ЭГ, в мае этот показатель увеличился, на 4% у студентов КГ и на 6% ЭГ. Напряжение механизмов адаптации зарегистрировано у 6% студентов КГ и 2% студентов ЭГ, у 2% студентов ЭГ - неудовлетворительная адаптация.

Для оценки системы внешнего дыхания исследуемого контингента нами определялись показатели проб с задержкой дыхания (Генче и Штанге), показатели жизненной емкости легких, на основании которой был вычислен жизненный индекс.

Показатели жизненной емкости легких соответствовали средневозрастным величинам и составили на начало эксперимента у студенток КГ и ЭГ - 2998 мл и 3000 мл соответственно, а у студентов - 3329 мл и 3560 мл соответственно.

В мае в КГ показатели ЖЕЛ у девушек незначительно увеличились, а у юношей снизились, в отличие от ЭГ, где наблюдается положительная динамика (у девушек увеличение ЖЕЛ в среднем произошло на 15%, а у юношей - на 8%).

Жизненный индекс у студентов КГ в сентябре составил 42 ус. ед у девушек и 52 ус.ед юношей, в то время как у студентов ЭГ 51 и 57 ус.ед. соответственно. По окончании эксперимента у юношей ЭГ ЖИ увеличился на 6%, а у юношей КГ снизился на 1%. У девушек КГ и ЭГ наблюдалось незначительное увеличение данного показателя.

Произвольная задержка дыхания зависит от уровня обмена веществ и окислительных процессов, кислородной емкости крови, мобилизации дыхания, кровообращения и волевых качеств.

Нашими исследованиями установлено, что средние показатели проб с задержкой дыхания соответствуют должным величинам при значительных колебаниях индивидуальных показателей. Так, у студентов КГ эти показатели составили 50 и 29 секунд (проба Штанге и Генче соответственно), у студентов ЭГ 60 и 35 секунд..

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных физических качеств в процессе физического воспитания в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка интерпретация в баллах для студентов СУО (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Сравнительный анализ в баллах КГ и ЭГ**

Учитывая контингент занимающихся, важно помнить, что представленные контрольные тесты служат в первую очередь средством контроля за физическим состоянием, а не критерием оценивания учебной деятельности. Поощрять следует лишь положительные изменения по отношению к исходным данным.

Проведенное исследование показало, что большинство позитивных сдвигов в показателях физического развития и функционального состояния наблюдалось в экспериментальных группах.

Студенты – это особая производственно-профессиональная группа. Для них характерны специфические условия труда и жизни: повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к созданным вновь условиям обучения и проживания. А студенты СУО наиболее уязвимы.

Проблема сохранения и укрепления здоровья находит свое решение в методически грамотном подходе к организации процесса физического воспитания в ВУЗе. В последнее время контингент специального учебного отделения претерпел существенные изменения, так как пересмотрены диагнозы в соответствии с которыми они относятся к данному отделению. Уменьшилось количество студентов в процентном отношении, но нозология расширилась [4, 8, 11, 13].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что на сегодняшний день сложность контроля за уровнем здоровья студентов СУО заключается в том, что в специальных медицинских группах занимаются студенты с заболеваниями различных систем: сердечнососудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной и др. В связи с этим необходимо иметь интегрированный объективный показатель, который позволял бы оценивать как уровень физического здоровья, так и показатели физического развития и функционального состояния организма.

Кроме того в научно-методической литературе по этому вопросу нет единой точки зрения. Так же недостаточно разработаны формы, методы и средства физического воспитания, которые целесообразно использовать в рамках учебных занятий при работе с данным контингентом [2,4].

Это указывает на необходимость поиска новых форм, средств и методов физической культуры, которые в сочетании друг с другом позволяли бы не только эффективно развивать двигательные способности, но и получать оздоровительный эффект.

### **Литература:**

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник/ А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003.- 528 с.
2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, Н.Н. Филиппов. – Мн.: БГПУ, 2005. – 135 с.
3. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / министерство образования Респ. Беларусь; сост. В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. - Минск: РИВШ, 2008. -59 с.

4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
5. Макарова, Г.А. Спортивная Медицина/ Г.А. Макарова.- М.: Советский спорт, 2002. -480 с.
6. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л. Д. Назаренко. – ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с
7. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/ Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей/ В.К. Велитченко. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 108 с.
9. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений/ С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 603 с.
10. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? /Г.Л. Апанасенко // Сов. спорт. – 1987. – 17 мая.
11. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Справочник/ В. А. Епифанов, Д.М. Аронов, М.И. Балаболкин; под ред.В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001.- 592 с.
12. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)/ С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–7.
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.